

معرفی کتاب «مادر بکندباز»

مادر بکندباز

این هدیه تقدیم به:.....

از طرف:.....

www.ketab.ir

سرشناسه	موسوی، لیلا، ۱۳۶۰
عنوان و پدیدآور	مادر بَندباز / مؤلف لیلا موسوی، رویا موسوی
مشخصات نشر	تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۱۰۲-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
موضوع	زنان -- اشتغال -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	زنان شاغل
موضوع	Women employees
شناسه افزوده	موسوی، رویا، ۱۳۶۸
هیندی کنگره	HD ۶۰۵۳ / م ۹م ۲ ۱۳۹۶
ردمبندی دیویی	۳۳۱/۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۹۰۹۳۷

مادرِ بَندباز

نام کتاب: مادرِ بندباز
 نویسندگان: لیلا موسوی، رویا موسوی
 صفحه‌آرایی: رؤیا موسوی
 طراحی جلد: حمیدرضا خاتونی
 نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷
 ناشر: کلید آموزش
 شمارگان: ۲۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۱۰۲-۸
 قیمت: ۱۷ هزار تومان

پایگاه اینترنتی: www.BolandBavar.com
 ایمیل: info@bolandbavar.com

فهرست

صفحه

فصل اول: معمای استرس

۱۵	استرس شناسی
۱۶	زندان انفرادی
۱۷	انواع استرس
۱۸	مادران و زندان استرس
۲۴	تولد کودک و آغاز استرس زوجین جوان
۲۵	تناسب اندام مغز
۲۹	منافذ رخنه
۳۰	پیکار در جبهه فیزیکی
۳۱	پیکار در جبهه روحی
۳۱	حمایت اجتماعی
۳۲	رویکرد علمی حمایت اجتماعی و سلامت
۳۴	هدیه تولد فرزندان
۳۵	ارزیابی استرس
۳۶	تشخیص استرس کنترل نشده
۳۷	بدنتان را اسکن کنید
۳۹	دسته کلید رهایی از زندان استرس
۴۰	دسته کلید رهایی از زندان استرس ویژه مادران شاغل
۴۲	تأثیر سازمان دهی بر مدیریت استرس
۴۱	رهایی ضربتی از استرس
۴۴	قرص مُسکن
۴۸	رایحه درمانی
۵۰	پیروزی
۵۱	نکته‌های کلیدی فصل اول

فصل دوم: مدیریت زمان و راز عدد ۱۴۴۰

- ۵۶ جور چین (پازل) مدیریت زمان
- ۵۷ کلمه قدرتمند «نه»
- ۵۷ موردهای استفاده از کلمه قدرتمند «نه»
- ۵۸ چگونگی استفاده از کلمه قدرتمند «نه»
- ۶۰ کلمه قدرتمند در رویارویی با ورود بیش از حد اطلاعات
- ۶۰ جعبه ابزار مدیریت زمان
- ۶۲ الف: ابزار سنجش زمان
- ۶۲ ب: موضوع ضرورت
- ۶۲ ج: نه تعریف یک چهار چوب در زندگی
- ۶۴ م کردن زمان
- ۶۴ ۱. مدیریت زمان شما واقعاً چگونه است؟
- ۶۷ ۲. تحت کنترل قرار دادن زمان
- ۶۹ ۳. به صف بردن کارها
- ۷۱ ۴. توقف چند مسئله ایستی بودن
- ۷۲ ۵. روتین برای خودتان بسازید
- ۷۲ ۶. کار زیاد ممنوع
- ۷۳ ۷. جدایی فکر و عمل
- ۷۴ ۸. زنگ تفریح
- ۷۵ بلوک بندی زمان
- ۷۵ الف: سنگ های بزرگ مهم ترند
- ۷۸ ب: تمرکز بر زمان
- ۸۰ ریل های الماسی
- ۸۲ جانشینی (کارگزار و جایگزین)
- ۸۲ نحوه جایگزینی افراد
- ۸۳ حواله دادن کارها

۸۳	 دشواری‌های حواله کردن کار به دیگری
۸۵	 نکته‌های کلیدی فصل دوم
	فصل سوم: کشتی سلامتی
۸۸	 بیماری‌های تهدیدکننده مادران شاغل
۸۹	 سبک زندگی
۹۰	 بیماری‌های ناشی از سبک غلط زندگی
۹۰	 علت‌های اصلی بیماری‌های سبک زندگی
۹۱	 اختلال در بُرج کمرل روابط
۹۱	 نقش همسران در سلامتی مادران
۹۲	 مادران شاغل سالم‌ترند یا مادران خانه‌دار؟
۹۳	 سلامتی جسمی و روانی
۹۳	 غذا
۹۵	 تأثیر تغذیه سالم بر عملکرد مغز
۹۸	 سلامتی احساسی
۹۸	 خون‌آشامان انرژی
۹۹	 عنصر گناه
۱۰۱	 نکته‌های کلیدی فصل سوم
	فصل چهارم: عزت نفس - راز یک نیاز نیرومند
۱۰۴	 فرمول عزت نفس
۱۰۴	 طعم شیرین زندگی با عزت نفس بالا
۱۰۵	 راز جذب
۱۰۸	 دماسنج عزت نفس
۱۰۹	 کارکنانی توانمند
۱۱۰	 نمره دوست‌داشتنی بودن
۱۱۲	 ایفای نقش عزت نفس پایین در زندگی مادران شاغل
۱۱۵	 چرخه بیماری‌ها و عزت نفس پایین

۱۱۷.....	توسعه عزت نفس پایین
۱۱۸.....	تجربه‌های اولیه زندگی
تجربه‌هایی که موجب پایین آمدن عزت نفس در کودک می‌شوند:	
۱۱۹.....	کدام‌ها هستند؟
۱۲۱.....	آشنی با ویژگی‌های مثبت
۱۲۲.....	دفترچه من مثبت
۱۲۳.....	ایده‌هایی برای شروع
۱۲۵.....	نکته‌های کلیدی فصل چهارم
	فصل پنجم: سفینه شادی - راز بدهکاری من
۱۲۸.....	تعریف شادی از دیدگاه مادران شاغل چیست؟
۱۲۹.....	آزمون مادران
۱۳۳.....	تشریح رابطه محیط در زندگی شما
۱۳۴.....	کشف فرمول شادی
۱۳۶.....	شاد بودن در محل کار
۱۳۶.....	درصدهای دور در ذهن
۱۳۸.....	در باتلاق گیر نکنیم
۱۴۲.....	شادی کارکنان در محل کار دیگر فرما
۱۴۵.....	مسیر شادی
۱۴۵.....	شناسایی قاتل شادی
۱۴۷.....	تخلیه بانک انرژی
۱۴۸.....	ترازوی زندگی
۱۵۱.....	رابطه شادی مادر با شادی سایر اعضای خانواده
۱۵۲.....	تله شادی
۱۵۳.....	بیخشید و شادباشید
۱۵۷.....	نکته‌های کلیدی فصل پنجم
۱۵۹.....	سخن پایانی

مقدمه

من خود سال‌ها شاغل بودم، مادر شاغل. دغدغه‌ها و مشکلات فراوانی در زندگی داشتیم. خودم را همچون پندب‌ری می‌دیدم که در حال گام برداشتن بر روی ریسمانی باریک است و هر لحظه ممکن است از یک سوی این ریسمان سقوط کند. هم زندگی کاری و هم زندگی شخصی‌ام را دوست داشتم. برای حفظ متعادل‌تر شدن در زندگی شخصی و اجتماعی، باید آنچه را که پندب‌ری اجتماعی می‌نامم؛ به صورت حرفه‌ای می‌آموختم! به این منظور شروع به مطالعه و تحقیق کردم. کتاب «مادر پندب‌ری» که هم‌اکنون در اختیار شما است، نتیجه و گلچین سال‌ها تحقیق، مصاحبه، مشاوره و راهنمایی‌های (سمینارهای) متعدد است. در طول سال‌های بسیار و علمی، تئوری‌های مختلف و مشاوره‌هایم و نیز در سمینارهای گوناگون؛ متوجه شدم که بزرگ‌ترین چالشی که مادران شاغل در زندگی با آن مواجه هستند؛ آرزوی آن‌ها برای بهترین بودن در کار و زندگی است. شما به عنوان خانم یا مادری شاغل، ابتدا باید درک درستی از امکان تحقق «بهترین بودن» برای یک مادر شاغل داشته باشید و بعد دست به انتخاب‌هایی خاص در زندگی خود بزنید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌هایی را انجام دهید که هر نوع مشکل و گرفتاری شما را، هم در کار و هم در زندگی خانوادگی‌تان، کوچک و کوچک‌تر کند و در نهایت از بین ببرد. طبق چندین تحقیق انجام‌شده، در تمامی کشورهای توسعه‌یافته و یا در حال توسعه تا شش نوع مسئولیت و زمینه مداخله در زندگی زنان و مادران شاغل وجود دارد که یک زن یا مادر شاغل مجبور است در هر یک از این چند مسئولیت مختلف به صورت هم‌زمان به وظیفه‌های خود عمل کند.^۱

۱. Super DE. A life-span, life-space approach to career development. J

این موضوع توسط سازمان‌های تحلیل‌گری مانند (WFC) و دیگر محققان حرفه‌ای نیز از مدت‌ها قبل و به‌خصوص از دهه هشتاد میلادی به این‌سو؛ بارها تأیید شده است.^۱

بر دوش کشیدن وظیفه‌های متفاوت در زمینه‌های گاه متضاد؛ تأثیرهای سوپی (علاوه بر تأثیرهای مثبت آن) در مورد زنان و مادران شاغل دارد اما نکته جالب اینجاست که در برخی از زنانی که توانسته‌اند از عهده برقرار کردن تعادل بین این وظیفه‌های مختلف برآیند؛ میزان سلامتی؛ از زنان غیر شاغل بالاتر گزارش شده است؛ به عبارت دیگر، مثبت‌گرایی، احترام به خود، اعتماد به نفس و حس کنترل داشتن بر امور؛ مقاومت فیزیکی زنان را بر اثرات پدید آورده و باعث انفجارهای انرژی در آن‌ها می‌شود.^۲ در کنار تمامی این نمونه‌های مثبت، در زنانی که موفق به ایجاد تعادل بین نقش‌ها در مختلفی که در زندگی بر عهده دارند نشده‌اند؛ علامت‌هایی مانند بی‌خوابی، درد گردن و پشت، کم‌اشتهایی و تشنیه‌های ذهنی و درنهایت، فروپاشی زندگی کاری یا خانوادگی آن‌ها گزارش و ثبت شده است.^۳

هدف من از نوشتن این کتاب به حداقل رساندن تضاد و برخورد وظیفه‌های چندگانه‌ای است که یک زن شاغل ایرانی باید در جامعه و در محیط خانواده بتواند آن را با حفظ سلامتی روحی و جسمی خود به بهترین نحو ایفا کند. این کتاب به بررسی چندین نوع مشکل موجود در زندگی مادران شاغل در ایران می‌پردازد و متناسب با هر مشکلی؛ راه‌حلی خاص و گاه چندگانه ارائه

Vocat Behav. ۲۰۰۰-۱۶:۲۸۲، ۱۹۸۰

۲. Greenhaus JH, Beutell NJ. Sources conflict between work and family roles. Acad Manage Rev. ۸۸-۱۰:۷۶، ۱۹۸۵.

۳. Hughes DL, Glinsky E. Gender, job and family conditions and psychological symptoms. Psychol Women Quart. ۷۰-۱۸:۲۵۱، ۱۹۹۴.

می‌کند تا مادر شاغل، مناسب‌ترین آن‌ها را برای شرایط خود مورد استفاده قرار دهد. در ضمن، کتاب «مادر بندوق» به شما کمک می‌کند تا بر احساس گناه در مورد کارهایی که بر اثر شرایط میدانی موفق به انجام آن‌ها برای خانواده‌تان نشده‌اید؛ غلبه کنید و شادی گم‌شده در زندگی خود را بازیابید!

مادر، همچنین پیغام مهمی برای به اشتراک گذاشتن، با خانواده‌های مادران شاغل و کارفرمایان آن‌ها داریم. مادر خوب مانند یک بندوق ماهر است و هر گام، هر ثانیه و هر نفسی را تحت نظر دارد. خودش به خودش، همسرش، بچه‌هایش و کارش هست. او خوب بلد است که به چه نحو روی ریسمان باریک زندگی، تعادلش را حفظ کند تا از سقوط در امان بماند. شما پس از خواندن این کتاب به مادر در پی آمده را که لازمه راه رفتن بدون لغزش بر روی ریسمان زندگی در وسط مادر شاغل است آموخته و برای تمام عمر از آن استفاده خواهید کرد:

• **خودتان را باور خواهید داشت.** ایما ممکن است یک بندوق بدون ایمان به خودش بتواند روی ریسمان بیایم و بیاید؟! این کتاب، روش‌هایی را به شما یاد می‌دهد که نیروی ایمان به خود را در درونتان زنده نگهدارید.

• **بر استرس‌های مختلفان غلبه خواهید کرد:** بندوق‌گر استرس داشته باشد، پاهایش می‌لرزد، می‌فتد و نابود می‌شود. این کتاب، دسته‌کلید‌هایی از زندان اضطراب‌ها و نگرانی‌ها را به شما تقدیم می‌کند تا رها و آزاد، مسیر ظریف موفقیت را طی کنید.

• **زمان را تحت سلطه خواهید داشت:** زمان، عامل بسیار مهمی در بندبازی است، یک ثانیه غفلت ممکن است فاجعه به بار آورد. با اجرای آموزش‌های این کتاب، زمان، در خانه و محل کار در

کنترل شما خواهد بود!

• **سالم‌تر و سرزنده‌تر خواهید شد:** همه بندبازان باید از توانایی جسمی و روحی خوبی برخوردار باشند و کمتر کسی است که نداند سلامتی، لازمه بندبازی است. سبک زندگی سالم برای یک مادر بندباز در این کتاب از چند جنبه شرح داده شده است.

• **شادی را دوباره برای خود تعریف کرده و از غم و غصه فاصله خواهید گرفت:** فردی غمگین و افسرده را بالای ریسمان سرنوشت تصور کنید! آیا می‌توان انتظار داشت که چنین شخصی بتواند به درستی قدم بردارد؟! مشخص است که نمی‌تواند. پس بیایید برای تبدیل شدن به یک بندباز ماهر، شاد بودن را دوباره تعریف کنیم. در ضمن، اگر در حال حاضر برای مطالعه کردن وقت کافی ندارید یا وقت بسیار کمی دارید (در حد مطالعه در موقعیتهای انتظار)؛ ابتدا قسمت‌هایی از کتاب، تحت عنوان «خلاصه فصل‌های بنیادی‌ترین نکته هر فصل را بازگو می‌کند» بخوانید و در مرحله بعدی قسمت‌هایی تحت عنوان «سرنخ»ها را در هر فصل مطالعه کنید. راه‌های جزئیات و راه کارهای بیشتری مطلع شوید و بالاخره در این فرصت، کتاب را به صورت کامل و با دقت از ابتدا تا به انتها مطالعه کنید. بعدها نیز برای حل هر مشکل خاص می‌توانید به فصل‌های مربوطه مراجعه و راه حل‌ها را دوباره به یاد آورید. مطالعه این کتاب، پیش‌بینی جدیدی به شما خواهد داد تا بتوانید فرصت‌های موجود در اطانتان را بهتر ببینید و ابزارهایی داشته باشید تا با استفاده از آن‌ها قادر باشید در خانه و محل کار؛ در مسیری پر از شادی، سلامتی و آرامش قرار بگیرید.

به امید شادی و سلامتی همه مادران